

Nom : Produits laitiers
 Famille : GLUCIDE (sucre rapide)
 + LIPIDE + PROTIDE
 Nutriments fabriqués : Tous
 Rôles : Tous



Nom : Produits sucrés
 Famille : GLUCIDE (sucre rapide)
 Nutriments fabriqués : Glucose
 Rôle : Fourniture d'énergie immédiate

Nom : Produits gras
 Famille : LIPIDE
 Nutriments fabriqués : acide gras
 Rôles : Réserve d'énergie, Membrane des cellules, ...



Nom : Viandes, Poissons, Œufs
 Famille : PROTIDE
 Nutriments fabriqués : acide aminé
 Rôles : Croissance, musculature



Nom : Féculents
 Famille : GLUCIDE (sucre lent)
 Nutriments fabriqués : glucose
 Rôle : Fourniture d'énergie sur une longue durée



Nom : Fruits et légumes
 Nutriments fabriqués : vitamines, eau, sels minéraux
 Rôles : Fonctionnement du corps



Nom : Boissons non-sucrées
 Nutriments fabriqués : eau, sels minéraux
 Rôle : Hydratation

© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la santé publique OFSP / 2011

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch

Nom : Produits laitiers
 Famille : GLUCIDE (sucre rapide)
 + LIPIDE + PROTIDE
 Nutriments fabriqués : Tous
 Rôles : Tous



Nom : Produits sucrés
 Famille : GLUCIDE (sucre rapide)
 Nutriments fabriqués : Glucose
 Rôle : Fourniture d'énergie immédiate

Nom : Produits gras
 Famille : LIPIDE
 Nutriments fabriqués : acide gras
 Rôles : Réserve d'énergie, Membrane des cellules, ...



Nom : Viandes, Poissons, Œufs
 Famille : PROTIDE
 Nutriments fabriqués : acide aminé
 Rôles : Croissance, musculature



Nom : Féculents
 Famille : GLUCIDE (sucre lent)
 Nutriments fabriqués : glucose
 Rôle : Fourniture d'énergie sur une longue durée



Nom : Fruits et légumes
 Nutriments fabriqués : vitamines, eau, sels minéraux
 Rôles : Fonctionnement du corps



Nom : Boissons non-sucrées
 Nutriments fabriqués : eau, sels minéraux
 Rôle : Hydratation

© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la santé publique OFSP / 2011

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch

Nom : Produits laitiers
 Famille : GLUCIDE (sucre rapide)
 + LIPIDE + PROTIDE
 Nutriments fabriqués : Tous
 Rôles : Tous



Nom : Produits sucrés
 Famille : GLUCIDE (sucre rapide)
 Nutriments fabriqués : Glucose
 Rôle : Fourniture d'énergie immédiate

Nom : Produits gras
 Famille : LIPIDE
 Nutriments fabriqués : acide gras
 Rôles : Réserve d'énergie, Membrane des cellules, ...



Nom : Viandes, Poissons, Œufs
 Famille : PROTIDE
 Nutriments fabriqués : acide aminé
 Rôles : Croissance, musculature



Nom : Féculents
 Famille : GLUCIDE (sucre lent)
 Nutriments fabriqués : glucose
 Rôle : Fourniture d'énergie sur une longue durée



Nom : Fruits et légumes
 Nutriments fabriqués : vitamines, eau, sels minéraux
 Rôles : Fonctionnement du corps



Nom : Boissons non-sucrées
 Nutriments fabriqués : eau, sels minéraux
 Rôle : Hydratation

© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la santé publique OFSP / 2011

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch